

Rencontre avec le Docteur N. Chandrasekaran

Le docteur N. Chandrasekaran, yoga thérapeute depuis plus de 20 ans à Chennai (Inde du sud), est un des ambassadeurs de la yoga thérapie en France. En partenariat avec Bernard Bouanchaud, formateur de l'IFY, il forme actuellement près de 80 professeurs de yoga. Il a accepté de nous faire partager sa vision de la yoga thérapie.

Pouvons-nous considérer la yoga thérapie comme un système médical ?

Dr N. C. : Non, la yoga thérapie se fait en complément d'un traitement médical, qu'il soit allopathique, ayurvédique, homéopathique etc., mais ce n'est pas un système médical. En effet, le yoga n'est pas orienté vers la guérison de maladies, il est tourné vers l'être humain. Il analyse l'individu comme un tout et recommande une solution en cas de problème de santé. C'est pourquoi la yoga thérapie part du postulat fondamental que, même si la maladie est la même, les individus souffrant de cette maladie sont différents : le diabète est une maladie, mais tous les diabétiques ne sont pas pareils. Ceci est fondamental : un yoga thérapeute ne donnera jamais la même pratique à deux élèves, même si ceux-ci souffrent des mêmes maux.

Sur quoi est basée la yoga thérapie?

Dr N. C. : La yoga thérapie est une branche du yoga sur lequel elle prend appui, mais elle n'est pas le yoga. Je vais prendre un exemple : si vous voulez devenir médecin, vous devez étudier l'anatomie, la physiologie, la psychologie, la pharmacologie, la microbiologie, etc. puis vous devez travailler auprès de patients. Alors seulement vous pouvez être médecin, la seule

connaissance des médicaments n'étant pas suffisante. Le pharmacien a tout appris sur les médicaments, mais il ne peut pas les prescrire comme un médecin.

De la même manière, un professeur de yoga n'est pas yoga thérapeute. Pour devenir yoga thérapeute, il doit acquérir des connaissances précises sur l'anatomie, la physiologie, la psychologie... selon le yoga. Il doit donc suivre une formation spécifique. Si je suis professeur de yoga, que vous venez vers moi pour faire du yoga et que vous me dites : « J'ai un problème de nuque ou j'ai un problème de dos », je dois à ce moment-là vous proposer une séance de yoga thérapie, et non un cours de yoga.

Est-il indispensable d'être professeur de yoga pour être yoga thérapeute ?

Dr N. C. : Oui, c'est indispensable. Mais il faut ensuite acquérir les compétences spécifiques liées à la yoga thérapie. C'est pourquoi, pour devenir yoga thérapeute, il faut se former.

Or, j'ai la conviction profonde que la yoga thérapie n'est pas correctement perçue dans le monde. De ce fait, elle n'est pas correctement enseignée : il me paraît fondamental de pouvoir observer des patients en situation, de partir de l'individu pour comprendre et savoir comment agir en tant que yoga thérapeute. C'est pourquoi, dans mes formations, je fais venir des personnes atteintes de différentes pathologies, auxquelles j'enseigne les techniques adaptées pour elles. Les étudiants en formation travaillent ainsi sur des cas réels. Aujourd'hui, beaucoup de

personnes pensent que telle posture va être efficace pour telle pathologie, que telle respiration va donner tel résultat etc. Mais c'est oublier une notion fondamentale qui est l'individualité de chacun. Rien n'est standardisé dans la yoga thérapie, et c'est après une observation précise de l'élève que le yoga thérapeute va pouvoir proposer les outils adaptés. Pour l'hypertension, il faut se relaxer, mais une relaxation pour vous sera différente d'une relaxation pour moi. Je le répète, la yoga thérapie est à 100 % individuelle.

Comment devenir un bon yoga thérapeute ?

Dr N. C. : Ainsi que je l'ai déjà dit, il faut être professeur de yoga et suivre une formation spécifique. Ensuite, il faut aller de plus en plus profondément dans le yoga. Je compare souvent la yoga thérapie au parfum d'une fleur. Si la fleur du yoga est bonne, le parfum sera bon. Le professeur de yoga doit pratiquer de plus en plus, être dans le yoga à chaque instant. Ainsi, il sera capable de donner ce qui est nécessaire à son élève. En yoga thérapie, il faut inventer de nouvelles techniques. Il faut s'adapter à une personne en particulier en utilisant tous les outils du yoga : postures, respirations, visualisations, sons, chants, méditations etc.



La yoga thérapie est-elle adaptée à toutes les pathologies ?

Dr N. C. : La yoga thérapie peut traiter tous les types de maladies car, comme je l'ai dit précédemment, elle intervient en complément d'un système médical. Le yoga, lentement, va aller vers les causes du problème et, peu à peu, les médicaments pourront être réduits. La yoga thérapie ne touche pas seulement les niveaux physique et physiologique, elle pénètre plus profondément dans l'individu. Le yoga thérapeute doit être précis dans son intervention : en étant précis, il va aller jusqu'aux racines, jusqu'à la cause profonde de la pathologie.

Vous avez créé un institut à Chennai, comment fonctionne-t-il ?

Dr N. C. : Les gens savent qu'un institut existe, qui peut les aider dans leurs problèmes de santé. Ils viennent à nous pleins d'espoir. Nous les examinons et leur enseignons les techniques adaptées à leur pathologie. S'ils font leur pratique régulièrement, ils obtiennent d'excellents résultats.

Vous commencez à connaître notre pays, pensez-vous qu'il est possible de fonctionner ainsi en France ?

Dr N. C. : Je forme près de 80 personnes à la yoga thérapie en France et je vois beaucoup d'intérêt pour cette transmission. Mais votre système de santé ne reconnaît pas notre approche et je ne peux donc pas répondre à votre question. Tout ce que je peux vous dire, c'est que la

potentialité de la yoga thérapie est énorme. La yoga thérapie n'est pas reconnue officiellement dans votre pays, mais elle peut faire beaucoup pour aider les gens.

Quel message voulez-vous faire passer auprès de nos lecteurs ?

Dr N. C. : Je terminerai en insistant sur un point essentiel dans la transmission du yoga : celui de la relation. Il est indispensable que le yoga thérapeute soit compétent et possède les connaissances et la technique, mais cela n'est pas suffisant : il doit aussi être capable de créer une bonne relation avec son élève. La qualité de la relation, la confiance qui va s'instaurer seront garants de l'efficacité de la yoga thérapie.

Propos recueillis par Sylvie Dalouche

